

HUBUNGAN ANTARA CITRA RAGA DENGAN KECENDERUNGAN PERILAKU DIET PADA WANITA

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:
NURWAHIDA S. MUHAMAD
1610801013

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan

Program Studi Psikologi
Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial, dan Humaniora
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : RATNA YUNITA SETTYANI S, S.PSI, M.PSI
12 November 2021 15:40:18



HUBUNGAN ANTARA CITRA RAGA DENGAN KECENDERUNGAN PERILAKU DIET PADA WANITA

Nurwahida S. Muhamad, Ratna Yunita Setiyani Subardjo

Email : nurwaydha01@gmail.com

Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi Ilmu Sosial dan Humaniora
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

ABSTRACT

The tendency of dietary behavior is an activity to regulate the pattern of food, drink and physical activity with the aim of losing weight. Concern for body image or ideal body image leads to obsessive efforts to control body weight. In general, women go on a diet by exercising, taking slimming drugs and others to get the ideal body weight. This study aims to determine the relationship between body image and dietary behavior tendencies in women. This research was quantitative research with correlational method. The sample in this study were women aged 18-25 years old. The samples were taken through purposive sampling technique. The data collection method employed a psychological scale. The data were analyzed through the product moment method. The result of the research showed that 15 (35%) of dietary behavior tendencies were included in the fairly high category. Meanwhile, there are 23 (45%) in the high category of body image. The correlation of the two variables was $0.046 < 0.05$. It means that there was a significant correlation and the correlation coefficient was $-0,283$. The direction of the relationship was assumed negative where the more negative the body image, the higher the tendency of diet behavior and vice versa.

Keywords : Body Image and Tendency of Diet Behavior in Women

ABSTRACT

Kecenderungan perilaku diet ialah suatu aktivitas mengatur pola makanan, minum dan aktifitas fisik dengan tujuan untuk menurunkan berat badan. Kepedulian terhadap *body image* atau citra raga yang ideal mengarah kepada usaha obsesif untuk mengendalikan berat badan. Pada umumnya wanita melakukan diet dengan berolahraga, mengkonsumsi obat pelangsing dan lain-lain untuk mendapatkan berat badan yang ideal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra raga dengan kecenderungan perilaku diet pada wanita. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel dalam penelitian ini adalah wanita yang berusia mulai dari 18-25 tahun, Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan skala psikologi. Analisis data yang digunakan adalah dengan metode *prudent moment*. Hasil penelitian adalah kecenderungan perilaku diet sebanyak 15(35%) masuk dalam kategori cukup tinggi, pada citra raga terdapat 23 (45%) masuk dalam kategori tinggi. Korelasi dari kedua variabel yaitu memperoleh $0.046 < 0,05$ artinya terdapat korelasi yang signifikan, serta diperoleh koefisien korelasi sebesar $-0,283$, dengan arah hubungan bersifat negatif yang diasumsikan, dimana semakin negatif citra raga maka kecenderungan perilaku diet yang dilakukan akan semakin tinggi, begitupun juga sebaliknya

Kata kunci : Citra raga dengan kecenderungan perilaku diet pada wanita



Universitas 'Aisyiah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Bagi seorang wanita, penampilan adalah hal yang sangat penting untuk mereka. Terutama pada wanita, yang selalu berusaha mengubah penampilannya sehingga terlihat menarik dan setiap wanita tentunya menginginkan bentuk tubuh yang ideal dan berat badan yang ideal. Oleh sebab itu, penting baginya untuk memperlihatkan penampilan yang bisa menarik perhatian orang lain atau dengan kata lain tampil sempurna. Saat ini terdapat beberapa cara yang dilakukan seseorang untuk menurunkan berat badannya, mulai dari mengatur pola tidur, berolahraga, hingga mengatur pola makan atau yang biasa disebut dengan diet (Hutapea, 2018).

Menurut Fernandez, Olendski, dan Rosal (2011) mengatakan bahwa diet adalah sebuah usaha yang dilakukan seseorang bertujuan untuk mendapatkan berat badan yang diinginkan. diet adalah usaha sadar orang dalam membatasi dan mengontrol makanan yang akan dimakan dengan tujuan untuk mengurangi atau mempertahankan berat badan (Anita Kamal, 2012). Adanya ketidakseimbangan antara bentuk tubuh yang dimiliki dengan bentuk tubuh yang diinginkan menyebabkan timbulnya penilaian negatif terhadap diri seseorang, hal tersebut mendorong seseorang untuk melakukan diet (Husna, 2013).

Diet juga memutuskan kepekaan seseorang akan perasaan lapar dan kenyang yang sebenarnya dimiliki setiap orang sejak lahir, dimana ketika lapar pelaku diet tidak boleh makan sebelum waktunya dan ketika tidak lapar, ia justru diharuskan makan karena sudah waktunya. Seseorang yang melakukan diet biasanya tidak menyadari bahwa untuk mengelola berat badannya bukan hanya soal mengikuti menu makan atau mengurangi porsi makan semata namun juga tentang bagaimana mengubah perilaku makan yang tidak baik yang pernah dilakukan sebelumnya. Kecenderungan perilaku diet juga lebih terobsesi pada aturan-aturan ketat, berat badan idaman, dan olahraga berlebih, mereka cenderung tidak memahami apa penyebab tubuh menjadi gemuk (Hersiana, 2015).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Fitzsimmons-Craft (2012) ditemukan bahwa kecenderungan perilaku diet sebagian besar dikaitkan dengan adanya peran media massa yang menampilkan bentuk tubuh sangat ramping, dimana wanita dengan bentuk tubuh yang ramping

digambarkan lebih merasa bahagia, menarik, cantik, sukses dalam lingkungan sosial, dan memiliki prestasi, sehingga banyak wanita yang bekerja keras untuk mencapai bentuk tubuh yang ramping. Menurut Hougue dan Mills (2019) menyatakan bahwa wanita yang aktif di media sosial akan cenderung membandingkan penampilannya dengan orang lain yang dianggap lebih menarik dari pada dirinya. Hal tersebut menjadikan wanita memiliki obsesi akan tubuh yang ramping dan mendorong wanita untuk melakukan diet. Setiap individu memiliki cara yang berbeda-beda dalam melakukan diet. Oleh karena itu Hanum, Nurhayati, dan Riani (2014) mengklasifikasikan dalam dua jenis perilaku diet yang sering terjadi, yaitu diet sehat dan diet tidak sehat. Mengonsumsi makanan sehat seperti memperbanyak konsumsi buah dan sayur, juga mengurangi konsumsi makanan yang berminyak, mengatur pola makan seperti mengontrol asupan makanan yang dikonsumsi sesuai dengan porsi yang dibutuhkan oleh tubuh, dan berolahraga secara rutin merupakan diet yang sehat (Swari, 2018). Sedangkan diet yang tidak sehat merupakan diet yang menggunakan beberapa cara yaitu : dengan sengaja melewati waktu makan, minum obat pelangsing, dan muntah dengan sengaja (Hanum, Nurhayati, & Riani, 2014).

Kecenderungan perilaku diet yang dilakukan dengan cara yang tidak sehat dapat menyebabkan dampak buruk bagi kesehatan individu yang melakukannya (Prima & Sari, 2013). Dampak buruk dari diet tidak sehat ini akan mengakibatkan terjadinya gangguan makan seperti anoreksia dan bulimia (Husna, 2013). Alasan seseorang melakukan diet karena kekhawatiran dirinya akan kelebihan berat badan (Prima & Sari, 2013). Selain itu terdapat alasan lain seseorang melakukan diet yaitu agar terlihat menarik di depan lawan jenisnya (Ananta, 2016). Pada rentang usia 18 hingga 25 tahun, individu sadar bahwa memiliki penampilan yang menarik merupakan sebuah potensi yang kuat dalam pergaulan, hal tersebut yang mendorong minat seseorang terhadap hal-hal terkait dengan kecantikan, olahraga, dan diet (Fimale, 2013). Sejalan dengan hal tersebut, salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perawatan tubuh adalah citra raga seseorang seringkali berubah (Ernawati, 2012). Perubahan inilah yang akan menimbulkan

respon tersendiri pada wanita berupa tingkah laku yang sangat memperhatikan perubahan pada bentuk tubuhnya, dan bagaimana perasaan seseorang mengenai penampilan fisik inilah yang disebut dengan citra raga. Citra raga dapat juga didefinisikan sebagai kumpulan sikap individu yang disadari terhadap bentuk tubuh yang dimiliki (Lintang, Ismanto & Onibala, 2015).

Wanita yang melakukan diet untuk mengontrol berat badannya ada yang menggunakan cara sehat dan tidak sehat. (Alhadar, Indiasari & Yustini, 2014) mengungkapkan bahwa remaja putri menerapkan diet untuk menurunkan berat badannya dengan berbagai cara yang menurut mereka lebih efektif, terkadang diet yang dilakukan membahayakan kesehatan tubuh mereka. Citra raga lebih sering dikaitkan dengan wanita dari pada pria karena wanita cenderung lebih memperhatikan penampilannya (Mappiare dalam Bestiana, 2012). Wanita sangat sensitif dengan perubahan bentuk tubuhnya dan wanita sering merasa ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Ketidakpuasan seseorang terhadap bentuk tubuhnya tersebut bisa muncul karena orang tersebut telah memiliki konsep tubuh ideal dalam pikirannya, namun masih banyak wanita merasa bahwa tubuhnya sendiri tidak atau belum memenuhi kriteria tubuh yang ideal tersebut.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara citra raga dengan kecenderungan perilaku diet pada wanita. Peneliti berencana meneliti wanita yang pernah melakukan diet dan sedang melakukan diet, yang akan diteliti memiliki umur berkisar 18-25 tahun.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data penelitian. Metode dan jenis penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif, Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang dipakai untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, yang dimana teknik pengambilan sampelnya dilakukan secara acak, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat statistik, serta memiliki tujuan untuk menguji hipotesis yang sudah ditentukan (Sugiyono, 2015). Penelitian ini menggunakan metode korelasional yang memiliki tujuan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan yang ada diantara dua variabel penelitian (azwar, 2017).

Subjek penelitian ini adalah wanita yang pernah melakukan diet dan sedang melakukan diet, berada pada rentang usia 18-25 tahun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini ada beberapa kategori usia, didapatkan bahwa sebagian besar usia responden dalam kategori remaja akhir yang berusia 18-21 tahun sebanyak 38 responden dengan prosentase 75%, dan kategori dewasa awal yang berusia 22-25 tahun sebanyak 12 responden dengan prosentase 25%. Penelitian ini dilakukan pada wanita usia 18-25 tahun yang pernah melakukan diet atau sedang diet. Diet adalah sebuah usaha yang dilakukan seseorang bertujuan untuk mendapatkan berat badan yang diinginkan (Fernandez, Olendski, dan Rosal 2011).

Pada penelitian ini terdapat distribusi citra raga, dengan analisis deskriptif diperoleh bahwa citra raga pada wanita terdapat 23 responden dengan prosentase 45% masuk dalam kategori tinggi, dan 21 responden dengan prosentase 35% masuk dalam kategori cukup tinggi, dan terdapat 5 responden dengan prosentase 15% masuk dalam kategori cukup rendah, dan 1 responden dengan prosentase 5% masuk dalam kategori rendah.

Kategori tinggi yang diperoleh oleh para wanita dengan citra raga juga memberikan makna bahwa wanita positif dalam memandang citra raga atau *body image*. Citra raga yang positif merupakan suatu persepsi yang benar tentang bentuk individu, individu melihat tubuhnya sesuai dengan kondisi yang sebenarnya.

Pada penelitian ini dapat diketahui bahwa kecenderungan perilaku diet pada wanita, terdapat 13 responden dengan prosentase 25% masuk dalam kategori tinggi, dan sebanyak 15 responden dengan prosentase 35% masuk dalam kategori cukup tinggi, 12 responden dengan prosentase 23% masuk dalam kategori cukup rendah, dan 10 responden dengan prosentase 17% masuk dalam kategori rendah artinya bahwa sebagian besar responden sudah dapat mengatur pola makanan, minuman dan aktifitas fisik dengan cukup baik untuk menurunkan berat badan. Kecenderungan perilaku diet ini dilakukan oleh para wanita disebabkan perhatian para wanita terhadap penampilan cukup tinggi, terutama dalam hal berat badan.

Pada penelitian ini menggunakan metode *prudent Moment*, berikut adalah pemaparan hasil penelitian yang dilakukan pada wanita menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara citra raga dan kecenderungan perilaku diet pada wanita. Hal ini dilihat dari hasil koefisien korelasi (r) sebesar -0,283 dengan taraf signifikan $p = 0,046$ dimana $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan hubungan yang cukup erat antara citra raga dengan perilaku diet. Arah hubungan yang negatif menunjukkan semakin besar citra raga akan membuat perilaku diet cenderung rendah. Demikian pula sebaliknya.

Mencermati paparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa citra raga berhubungan dengan kecenderungan perilaku diet pada wanita. Seorang wanita yang memiliki gambaran diri atau citra raga yang positif akan memiliki penilaian yang positif pula terhadap kondisi tubuhnya dimana para wanita memandang tubuh mereka sebagai sesuatu yang menarik bagi orang lain, sehingga

mereka tidak perlu melakukan diet mengingat kondisi tubuhnya suda cukup baik. Begitu juga sebaliknya. Seorang wanita yang memiliki citra raga yang negatif akan memiliki penilaian yang negatif pula terhadap dirinya atau kondisi tubuhnya dan menganggap dirinya atau kondisi tubuhnya sebagai sesuatu yang tidak menarik bagi orang lain sehingga dirinya perlu melakukan suatu cara untuk merubah penampilannya dengan salah satu cara melalui perilaku diet yang dijalannya.

KETERBATASAN PENELITIAN

Setiap penelitian mempunyai keterbatasan sendiri-sendiri, begitu pula dengan penelitian ini. Keterbatasan peneliti selama proses pelaksanaan, yaitu penelitian dilakukan saat pandemic sehingga harus memperhatikan protokol kesehatan seperti cuci tangan, memakai masker, dan jaga jarak. Selain itu keterbatasan peneliti selama proses pelaksanaan yaitu melakukan penyebaran kuesioner secara langsung dengan responden, namun karena kondisi atau keadaan yang terjadi, peneliti akhirnya menggunakan bantuan *google form* untuk mengambil data, walaupun tanpa tatap muka dengan responden dan membuat peneliti tidak dapat mengontrol responden. Dan peneliti mengalami sedikit keterlambatan dalam menunggu subjek untuk diwawancarai.

KESIMPULAN

Pada variabel citra raga pada wanita terdapat 23 responden dengan prosentase 45% masuk dalam kategori tinggi, dan 21 responden dengan prosentase 35% masuk dalam kategori cukup tinggi, dan terdapat 5 responden dengan prosentase 15% masuk dalam kategori cukup rendah, dan 1 responden dengan prosentase 5% masuk dalam kategori rendah. Sedangkan pada variabel kecenderungan perilaku diet pada wanita terdapat 13 responden dengan prosentase 25% masuk dalam kategori tinggi, dan sebanyak 15 responden dengan prosentase 35% masuk dalam kategori cukup tinggi, 12 responden dengan prosentase 23% masuk dalam kategori cukup rendah, dan 10 responden dengan prosentase 17% masuk dalam kategori rendah.

Hasil penelitian ini menunjukan yakni ada hubungan negatif yang signifikan antara citra raga dan kecenderungan perilaku diet pada wanita. Artinya semakin negatif citra raga maka perilaku diet yang dilakukan akan semakin tinggi, begitupun juga sebaliknya semakin positif citra raga maka perilaku diet yang dilakukan akan semakin rendah.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Subjek Penelitian

Disarankan bagi wanita agar terus dapat mengontrol kondisi tubuhnya, dan diharapkan kepada wanita tetap melakukan diet yang sehat dan dapat mempertahankan perilaku diet tersebut dengan tetap berusaha untuk mengatur jenis makanan yang dikonsumsi, lebih mengonsumsi makanan dan minuman yang baik untuk kesehatan dan berusaha untuk mengurangi kebiasaan-kebiasaan buruk yang dapat menyebabkan berat badan meningkat.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti yang akan melakukan penelitian selanjutnya, disarankan untuk mencari dan membaca referensi lain lebih banyak lagi sehingga hasil penelitian selanjutnya akan semakin banyak serta dapat memperoleh ilmu pengetahuan yang baru.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, F. (2014). faktor-faktor pendorong perilaku diet tidak sehat pada wanita usia dewasa awal studi kasus pada mahasiswa Universitas Muwalawarman. *Ejournal Psikologi*, 2(2),165.
- Andera, Raisa. 2009. Hubungan Antara Body Image dan Perilaku Diet Pada Remaja. *Skripsi*. Fakultas Psikologi . Universitas Sumatera Utara.
- Arthur, S.R dan Emily, S.R. 2010. *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar , S. Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta (2009). pustaka pelajar.
- Azwar, S. (2010). *penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bestiana, D. 2012. Citra Tubuh dan Konsep Tubuh Ideal Mahasiswa FISIP Universitas Airlangga Surabaya. Surabaya : *Jurnal Psikologi*.
- Cash T.F. & Pruzinsky. 2011. *Body Image : A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice*. Guilford Press.
- Chaplin, J. P. (2012). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta : Rajawali Press.
- Dion 2008. *Body Dissatissfaction*. On line at www.waspada.co.id
- Husna, nur lailatul. 2013. “Hubungan Antara Body Image Dengan Perilaku Diet (Penelitian Pada Wanita Di Sanggar Senam Rita Pati).” *Jurnal Psikologi*, 2(2):Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Kamal, A. (2012). Cara Benar Diet. Yogyakarta. *Laras Media Prima*
- Papali, Diane E., et al. (2011). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana.
- Papalia , D. E., Old. S. W., , & Feldman. R. D. *Human Development* . (2008). Psikologi perkembangan. edisi kesembilan. Jakarta.

Prihaningtyas, R.A. (2013). Diet Tanpa Pantangan. *Cakrawala Jl. cempaka Putih No.8. Yogyakarta.*

Putra, S. (2013). Pengantar Ilmu Gizi dan Diet. *D-Medika (Anggota IKAPI). Yogyakarta.*

Subardjo, RYSS, 2019, *Universitas Research Colloquium (URECOL) UNISA Yogyakarta.*

Yuliatin, Indah. S.(2011). The Revolution of Diet (Potret Diet Aneh,Ampuhdan Aman. *Surabaya : PT. Java Pustaka Group.*

